

**THE EFFECT OF MAWASHI-GERI KICK TRAINING WITH LOAD  
ON MAWASHI-GERI KICK SPEED IN KUMITE KARATE  
ATHLETES JUNIOR MENS TAKO PEKANBARU**

**Stanislaus Pedro Sitohang Z<sup>1</sup>, Slamet<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>3</sup>**

E-mail: sthgpdro@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com,

Phone Number: 0822-6757-7781

*Sports Training Education  
Faculty of Education and Educational Science  
University of Riau*

**Abstract:** *The problem in this research is that there is still a lack of kick speed when carrying out an attack, especially when the athlete who takes the kick attack at the same time the athlete misses the point and it does not produce results. The purpose of this research was to determine the effect of the training of the mawashi geri kick with the load on the kick speed of the mawashi geri in the junior male kumite karate athletes of tako Pekanbaru. This research will be conducted at dojo tako pekanbaru, Jl.pattimura No.9, Cinta Raja, Sail, Pekanbaru. This research was conducted from November to November 2020. The population which was also the sample in this research were all of the Karate Tako Pekanbaru athletes, totaling 8 people. Based on the results of the pre test and post test data analysis, there are different numbers that increase. After taking the pre-test, the researcher gave a method to increase the kick speed of mawashi geri for 13 meetings with the training method of mawashi geri kicks with weights. Finally, the researcher took a posttest from the mawashi geri exercise that had been given lectures for 13 times with the karate kick speed test, and got Lhitung 0.220 and Ltabel 0.285 data with normal distribution.*

**Key Words:** *Effect of Kick Training, Kick speed*

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* DENGAN BEBAN  
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET  
KUMITE KARATE JUNIOR PUTRA TAKO PEKANBARU**

**Stanislaus Pedro Sitohang Z<sup>1</sup>, Slamet<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>3</sup>**

E-mail: sthgpedro@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com,

No.Hp: 0822-6757-7781

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kecepatan tendangan pada saat melakukan serangan, terlebih pada saat atlet yang melakukan serangan tendangan pada saat yang bersamaan atlet kecolongan dalam mengambil poindan tidak membuahkan hasil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan *mawashi geri* dengan beban terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet kumite karate junior putra tako pekanbaru. Penelitian ini akan dilakukan di dojo tako pekanbaru, Jl.pattimura No.9, Cinta Raja, Sail, Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan november sampai dengan bulan november 2020. Populasi yang sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate tako pekanbaru yang berjumlah 8 orang. Berdasarkan hasil analisis data *pree test* dan *post test* ada perbedaan angka yang meningkat. Setelah mengambil *pree test* peneliti memberikan suatu metode meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* selama 13 kali pertemuan dengan metode *latihan tendangan mawashi geri* dengan beban. Terakhir peneliti mengambil *post test* dari latihan *mawashi geri* yang sudah di berikan perkaluan selama 13 kali dengan *Tes kecepatan tendangan karate*, dan mendapatkan  $L_{hitung}$  0,220 dan  $L_{tabel}$  0,285 data berdistribusi normal,

**Kata Kunci:** Pengaruh Latihan Tendangan, Kecepatan Tendangan

## PENDAHULUAN

Secara umum Olahraga adalah bentuk bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi maksimal.

Menurut Giriwijoyo (dalam Damayanti, Ramadi, & Aref Vai, 2018) Olahraga adalah serangkaian gerak olahraga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan social

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan yang berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Aktifitas fisik merupakan suatu kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari. Maka orang perlu membiasakan suatu kegiatan olahraga yang dapat menunjang atau memudahkan semua kegiatan yang dijalankannya. Aktifitas olahraga yang dilakukannya mempunyai manfaat dan tujuan yang ingin diperoleh dalam melakukan aktifitas olahraga.

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah menyebar keseluruh dunia. Olahraga telah menjadi tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, kebudayaan dan merupakan suatu objek yang tidak pernah membosankan bagi masyarakat. Spirit inilah yang akhirnya dimanifestasikan dalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal 6 yang menyatakan antara lain “setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan hak dan minatnya, serta memperoleh pengarahan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan. Dengan olahraga bukan saja kita mendapatkan kesehatan dan kebugaran, tetapi dengan olahraga kita jugbisa mendapatkan prestasi yang dapat mengharumkan nama daerah, dan bangsa. (dalam Febri Binatalisa, Ramadi, & Ni Putu Nita Wijayanti, 2017)

Prestasi dalam olahraga merupakan sebuah dambaan setiap atlet, namun cukup sulit untuk mencapainya. Banyak faktor yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi olahraga yang optimal, diantaranya : 1. Pengembangan teknik, 2. Pengembangan mental, 3. Kematangan jiwa, 4. Pengembangan fisik, (Sajoto 1995 :07). “ada dua faktor yang mempengaruhi mencapai prestasi, di antaranya faktor tersebut adalah faktor internal dan external. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, (psikis), sedangkan faktor external adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya” ( dalam M. Noor Aldiansyahl, Saripin, & Aref Vai, 2017)

Karate salah satu jenis olahraga beladiri yang ada di dunia, yang mana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenai oleh orang banyak. Seni beladiri kaeate ini berasal dari okinawa. Okinawa adalah sebuah pulau kecil yang sekarang sudah menjadi bagian dari negara jepang. Beladiri ini pertama kali di Berdasarkan observasi peneliti di lapangan yang dilakukan menurut peneliti atlet karate tako pekanbaru sudah memiliki teknik yang baik hanya saja kecepatan atlet karate tako pekanbaru saat melakukan tendangan *mawasi-geri* masih sangat kurang dan lambat di bandingkan

dengan atlet karate yang lain. Hal ini dapat dilihat dari presentasi latihan dan bertanding. Selama ini lebih besar dari pada latihan kecepatan karena kurangnya latihan kecepatan pelatih tidak memiliki data kondisi kecepatan pada atlet takwakanbaru. dalam observasi ini peneliti menggunakan metode latihan tendangan *Mawashi geri* dengan menggunakan beban.

Ketertarikan untuk memberikan bentuk latihan ini Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh atlet karate takwakanbaru maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan diantaranya yaitu: 1. Latihan lari sprint jarak pendek 100 meter/kurang dan lari jarak jauh 100 meter/ lebih dengan berlarilah sekuat, cepat dan semaksimal 2. bersepeda, 3. lari atau jogging 4. latihan naik turun tangga 5. latihan menendang menggunakan beban (Bermanhot Simbolon: 74) sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh dari salah satu lima komponen melatih kecepatan tendangan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tendangan menggunakan beban dengan mengambil judul: “Pengaruh Latihan Tendangan *Mawashi Geri* Dengan Beban Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Kumite Karate Junior Putra Tako Pekanbaru”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan *mawashi geri* dengan beban terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet kumite karate junior putra takwakanbaru.

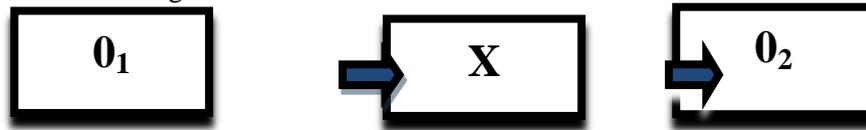
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di di dojo takwakanbaru, Jl.pattimura No.9, Cinta Raja, Sail, Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai dengan bulan November 2020.

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan *mawashi geri* dengan beban terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet kumite karate junior putra takwakanbaru, maka penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Dengan demikian metode penelitian *eksperimen* dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107).

Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Pada design terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2008:109-110). Design ini digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Penelitian



Keterangan :

O1	=	Nilai <i>pretest</i> (test awal/sebelum diberi latihan)
X	=	Perlakuan
O2	=	Nilai <i>posttest</i> (tes akhir/sesudah diberi latihan)
(O2-O1)	=	Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto,1998:115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate junior tako pekanbaru yang berjumlah 8 orang. Menurut Arikunto (2006:134) di dalam penarikan sampel apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya atau sampel penuh. Dimana pada penelitian ini jumlah sampel penuh sebanyak 8 orang maka peneliti mengambil semua sampel.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data langsung diperoleh dari dari sampel,yaitu data dari hasil tes yang telah dilakukan. Sumber data peneliti dari Dojo Tako pekanbaru, Jl.pattimura No.9, Cinta Raja, Sail, Pekanbaru yang aktif mengikuti latihan. Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif kontinu yaitu data yang diperoleh dalam bentuk angka dengan cara mengukur dengan menggunakan satuan angka. Data kuantitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk angka. Data kontinu yaitu data yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran. Data diukur dari sebelum diberikan latihan dengan sesudah diberikan latihan agar diketahui perbedaannya Apakah terdapat pengaruh atau tidaknya.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan. Adapun prosedur pelaksanaan tes kecepatan tendangan dengan menggunakan beban. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode tes yaitu *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini terlebih dahulu sampel mengukur kecepatan tendangan karate pada *pretest*. Selanjutnya atlet diberi perlakuan yaitu Latihan kecepatan tendangan dengan menggunakan beban, Kemudian sebagai langkah terakhir sampel mengukur tes kecepatan tendangan sebagai data *posttest* untuk melihat hasil dari Latihan kecepatan tendangan dengan menggunakan beban.

### Teknik Analisis Data

Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Zulfan Ritonga, 2007:63).

- Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang tertinggi lalu tentukan frekuensi tiap-tiap data.
- Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data dengan rumus  $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$
- Tentukan besar peluang masing-masing nilai Z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan  $\Phi(z)$
- Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z, dan disebut dengan S(z)
- Tentukan nilai *Liliefors* dengan lambang  $L_o$ .  $L_o = f(z) - S(z)$  dan bandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$  dari tabel *Liliefors*
- Apabila  $L_{maks} < L_{tabel}$  maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Zulfan Ritonga, 2007:63).

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel. Juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

$$t = \frac{d}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- T = Uji beda atau uji komparasi  
 I = Mean dari perbedaan pretes dan postes  
 Sd = Standar deviasi  
 N = Jumlah pasangan sampel

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan tendangan dengan menggunakan beban terhadap kecepatan tendangan mawashi-geri pada atlet karate junior Tako pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan dengan menggunakan beban (X) sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kecepatan tendangan *mawashi-geri* (Y) sebagai variabel terikat.

### Hasil *Pree-test* kecepatan tendangan mawashi-geri

Setelah dilakukan test kecepatan tendangan mawashi geri sebelum dilaksanakan metode latihan *tendangan mawashi geri dengan beban* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* kecepatan tendangan mawashi geri sebagai berikut.

Tabel 2. Analisis *Pree-test* kecepatan tendangan *mawashi geri*

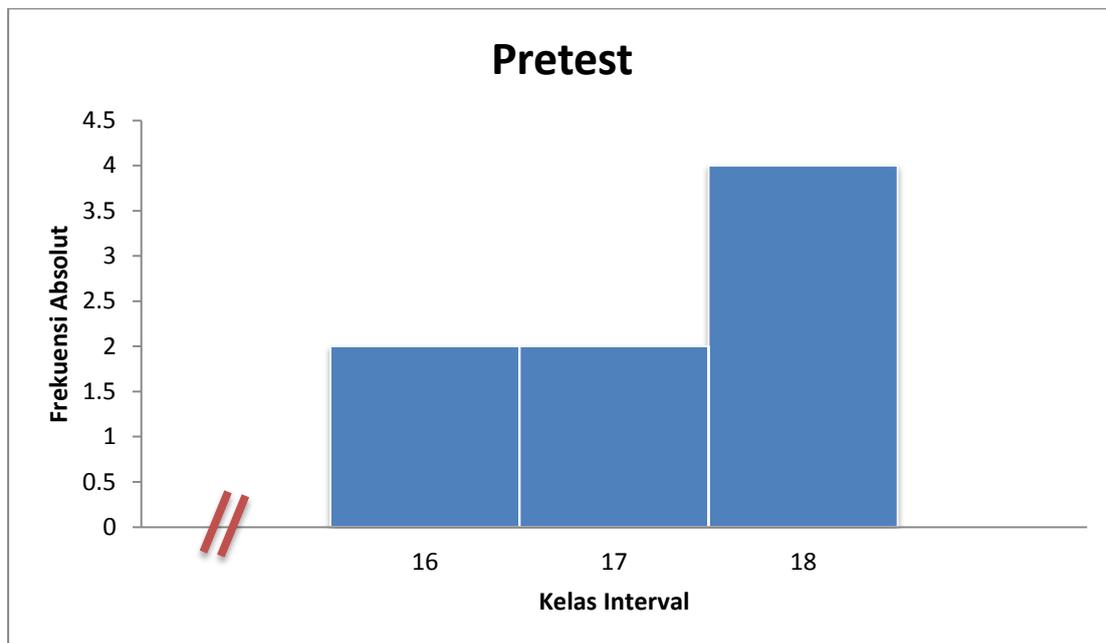
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	8
2	<i>Mean</i>	17,25
3	<i>Std. Deviation</i>	1,16
4	<i>Variance</i>	1,35
5	<i>Minimum</i>	16
6	<i>Maximum</i>	18
7	<i>Sum</i>	138

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* kecepatan tendangan *mawashi geri* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 8, dengan *mean* 17.25, standar deviasi 1.16, varian 1,35, skor terendah 16, skor tertinggi 18 dan *sum* 138. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai Interval Data Hasil *Pree-test* kecepatan tendangan

<b>Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test</i> Kecepatan tendangan</b>		
<b>Nilai Interval</b>	<b><i>Frequency Absolut</i></b>	<b><i>Frequency Relative</i></b>
16	2	25%
17	2	25%
18	4	50%
Jumlah Sampel	8	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 8 orang sampel diatas terdapat memiliki hasil kecepatan tendangan *mawashi geri* sebanyak 2 orang sampel (25%) dengan nilai interval 16 di kategori cukup, kemudian sebanyak 2 orang sampel (25%) dengan nilai interval 17 di kategori cukup, dan sebanyak 4 sampel (50%) dengan nilai interval 18 di kategori cukup.



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-test kecepatan tendangan

#### Hasil Post-test tendangan mawashi-geri dengan beban

Setelah dilakukan latihan tendangan mawashi geri dengan beban di dapatkan analisis hasil Post-test kecepatan tendangan sebagai berikut.

Tabel 4. Analisis Hasil Post-test kecepatan tendangan

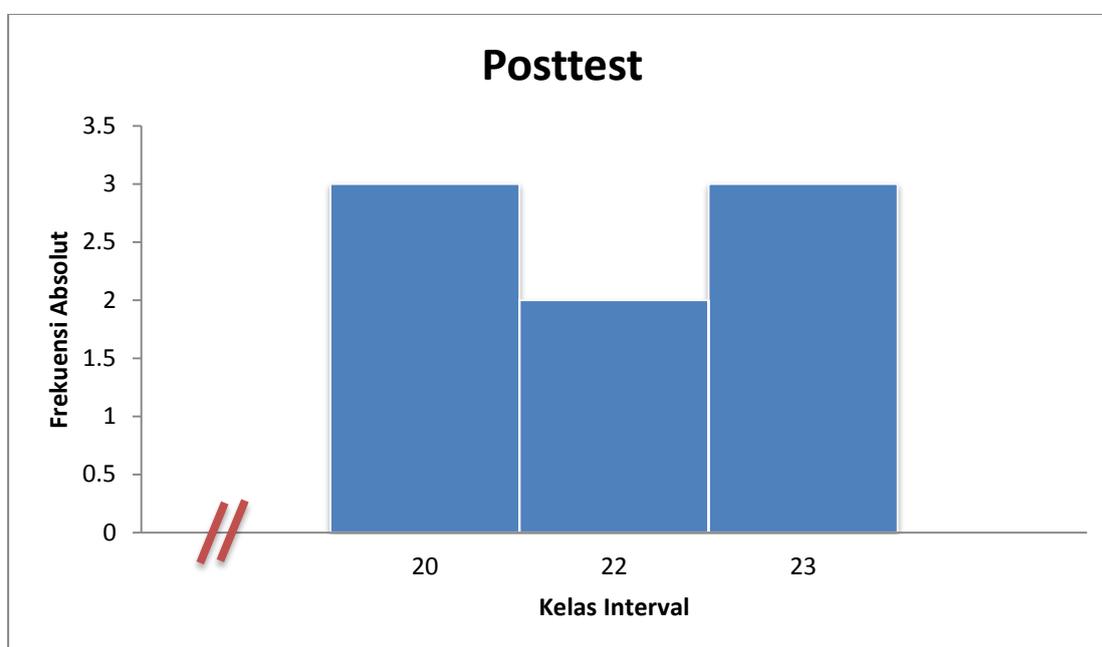
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	8
2	<i>Mean</i>	21,62
3	<i>Std. Deviation</i>	1,40
4	<i>Variance</i>	1,97
5	<i>Minimum</i>	20
6	<i>Maximum</i>	23
7	<i>Sum</i>	173

Berdasarkan analisis hasil post-test kecepatan tendangan mawashi geri sebagai berikut: mean 21,62, standar deviasi 1,40, dan varians 1,97, skor terendah 20, skor tertinggi 23 dengan sum 173. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 5. Nilai Interval Data Post-test kecepatan tendangan

<b>Nilai Interval Data Hasil Post-test Kecepatan tendangan</b>		
<b>Nilai Interval</b>	<b>Frequency Absolut</b>	<b>Frequency Relative</b>
20	3	37,5 %
22	2	25 %
23	3	37,5 %
Jumlah sampel	8	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 8 orang sampel diatas terdapat memiliki hasil kecepatan tendangan *mawashi geri* sebanyak 3 orang sampel (37,5%) dengan nilai interval 20 di kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (25%) dengan nilai interval 22 di kategori baik, dan sebanyak 3 sampel (37,5%) dengan nilai interval 23 di kategori baik.



Gambar 2. Histogram Hasil post-test kecepatan tendangan

### Pengujian Persyaratan Analisis Dengan Uji Lilliefors

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang di jadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan di peroleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang di dibandingkan berasal dari populasi. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagaiberikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variable penelitian yaitu latihan tendangan *mawashi geri* dengan beban (X) kecepatan tendangan (Y) dapat dilihat pada hasil sebagai berikut :

Dari hasil dibawah, terlihat bahwa data hasil *pree-test* kecepatan tendangan

mawashi geri setelah dilakukan perhitungan di hasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,245 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,285. Ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* kecepatan tendangan mawashi geri adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kecepatan tendangan mawashi geri dihasilkan  $L_{hitung}$  0,220 lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sebesar 0,285. Maka dapat di ambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kecepatan tendangan mawashi geri *post-test* berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Normalitas Data Hasil test kecepatan tendangan

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i> kecepatan tendangan	0,245	0,285	Normal
Hasil <i>Post-test</i> kecepatan tendangan	0,220	0,285	Normal

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

$H_a$  : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *mawashi geri dengan beban* (X) Terhadap kecepatan tendangan (Y) atlet kumite karate junior putra tako pekanbaru.

Data yang di peroleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya di lakuka npengujian hipotesis penelitian yang telah di ajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *mawashi geri dengan beban* (X) Terhadap peningkatan Kecepatan tendangan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 7,803 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1,860. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *mawashi geri dengan beban* (X) Terhadap peningkatan kecepatan tendangan (Y) pada atlet karate kumite junior putra tako pekanbaru. Pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 7. Uji T Data Hasil kecepatan tendangan

Uji Hipotesis	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Keterangan
Hasil analisis	7,803	1,860	$H_a$ diterima

### Pembahasan

Setelah di laksanakan penelitian yang di awali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya di jadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan tendangan mawashi geri dengan beban terhadap Kecepatan tendangan atlet kumite karate junior tako pekanbaru.

Latihan yang terprogram merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah di ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet. Berusaha mencapai tujuan perbaikan system organism dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Namun pada kenyataannya kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaannya sudah dilakukan sesuai dengan prosedur latihan *Mawashi geri* dengan beban dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra tako pekanbaru. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan disiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan berdasarkan protokol kesehatan yang berlaku Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor. HK.1.07/MENKES/382/2020 tentang protokol kesehatan bagi masyarakat ditempat dan fasilitas umum dalam rangka pencegahan dan pengendalian *corona virus disease 2019 (covid19)* pada sarana dan kegiatan olahraga.

Setelah dilakukannya penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data akhirnya dijadikan patokan pembahasan hasil peneliti sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *mawashi geri* dengan beban terhadap kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra tako pekanbaru, jelas bahwa perbedaan kedua Kecepatan tendangan sebelum dan sesudah melakukan latihan tendangan *mawashi geri* dengan beban jelas terjadinya peningkatan. Dari 8 sampel yang mengikuti metode latihan *mawashi geri* dengan beban semua atlet mengalami peningkatan dan setiap sampel memiliki peningkatan yang berbeda-beda, yaitu terdapat peningkatan antara siamu nanda dan zigy dari hasil pretest dan posttestnya mengalami peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* 4 dengan hasil pretestnya 16 dan posttestnya 20, dikarenakan sampel serius dalam melakukan latihan melakukan tendangan yang benar. Kemudian Ilham terdapat paling kecil peningkatan dari beberapa sampel dengan hasil peningkatan yaitu 3 hasil pretest 17 dan posttest 20, sampel sudah melakukan tendangan dengan benar namun ada beberapa kali sampel tidak dapat hadir dalam program latihan dan kurang serius dalam pemanasan. Nanda memiliki hasil peningkatan 5 dengan pretest 17 dan posttest 22, sampel memiliki peningkatan yang baik di karenakan rutin mengikuti program latihan, melakukan tendangan dengan benar dan disiplin waktu. Adim memiliki hasil peningkatan 4 dari pretest 18 dan posttest 22. dikarenakan sampel serius dalam melakukan latihan melakukan tendangan yang benar. Dan terdapat kesamaan peningkatan tertinggi antara Risky Pratama, Prabowo dan Bayu yaitu dengan hasil peningkatan 5 dengan pretest 18 dan posttest 23. sampel memiliki peningkatan yang baik di karenakan rutin mengikuti program latihan, disiplin waktu, pemanasan dengan serius dan melakukan tendangan dengan benar.

Dari pernyataan di atas, jelas bahwa terdapat perbedaan hasil latihan kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra sebelum dan sesudah melakukan latihan *mawashi geri* dengan beban. Dari rata-rata pretest 17,25, nilai ini masih dikatakan "cukup" berdasarkan norma tes kecepatan tendangan. Sedangkan rata-rata posttest 21,62. Nilai ini bisa dikategorikan "baik" berdasarkan norma.

Demikian beberapa temuan-temuan berupa kekurangan dan data statistik pada saat melaksanakan penelitian selama satu setengah bulan atau kurang lebih 5 minggu di dojo tako pekanbaru. Apabila kekurangan-kekurangan pada saat latihan tersebut lebih diminisir bukan tidak mungkin peningkatan akan lebih signifikan lagi.

## **Keterbatasan Penelitian**

Kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaan sudah dilakukan sesuai dengan prosedur latihan tendangan mawashi geri dengan beban dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra tako pekanbaru. Sudah dicoba mengatasi kemungkinan terjadi gangguan dalam pelaksanaan terhadap variabel yang ada, namun memang sulit diatasi karna keterbatasan dan kelemahan selama proses penelitian. Adapun keterbatasan peneliti selama melaksanakan penelitian ini antara lain:

1. Kurang dapat mengontrol sampel untuk tidak melakukan latihan fisik lain sesuai dengan yang diprogramkan.
2. Pada saat melakukan mawashi geri dengan beban, testee kurang sempurna melakukannya karena latihan ini belum pernah mereka lakukan sebelumnya, walaupun sudah di evaluasi dan di arahkan berulang-ulang, gerakan yang mereka hasilkan tidak juga sempurna, karna hal itu adalah batasan kemampuan mereka.
3. Sulit mendisiplinkan testee datang tepat waktu.
4. Penelitian terhenti saat pertemuan ke 13 karena Covid 19 yang terjadi bukan hanya di Indonesia tapi seluruh dunia, karena untuk mengikuti anjuran pemerintah bahwa tidak diperbolehkan melakukan aktivitas di tempat ramai, dan menghentikan proses pembelajaran secara tatap muka di klub maupun di universitas. Dimana proses latihan ini harusnya berlangsung sampai 16 pertemuan tapi terhenti.
5. Dari keseluruhan latihan yang di jalani ada testee yang sempat tidak hadir dengan alasan sakit.
6. Dalam hal ini penulis juga kesulitan mencari rekan yang membantu untuk mengambil dokumentasi pada saat latihan sehingga penulis tidak bisa mengontrol penuh testee pada saat latihan.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kecepatan tendangan pada saat melakukan serangan, terlebih pada saat atlet yang melakukan serangan tendangan pada saat yang bersamaan atlet kecolongan dalam mengambil poindan tidak membuahkan hasil. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bentuk latihan mawashi geri dengan beban yang tujuannya untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan mawashi geri dengan beban terhadap kecepatan tendangan atlet kumite karate junior Tako Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kumite karate junior Tako Pekanbaru berjumlah 8 orang. Adapun teknik pengambilan sample yang di gunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi yang berjumlah 8 orang di jadikan sample.

Berdasarkan hasil analisis data pre test dan post test ada perbedaan angka yang meningkat. Setelah mengambil pre test peneliti memberikan suatu metode meningkatkan kecepatan tendangan mawashi geri dengan metode latihan tendangan

*mawashi* geri dengan beban. Terakhir peneliti mengambil *post test* dari latihan *mawashi* geri dengan Tes kecepatan tendangan karate, dan mendapatkan  $L_{hitung} 0,220$  dan  $L_{tabel} 0,285$  data berdistribusi normal,

## **Rekomendasi**

Dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penulis memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi atlet karate Tako Pekanbaru agar lebih aktif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel berbeda.
4. Bagi peneliti yang sejenis, dapat dijadikan sebagai pembanding. Untuk melatih kecepatan tendangan karate pada cabang olahraga yang memerlukan kecepatan tendangan *mawashi-geri* disarankan menggunakan latihan tendangan dengan menggunakan beban.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto.Suharsimi,2006. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : DEPDIKNAS

Sajoto, 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize

Simbolon Bermanhot, 2013. *Latihan dan Melatih karateka*. Yogyakarta

Sugiyono, 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Zulfan, Ritonga, *Statistik untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Pekanbaru, Cendikia Insani,2007.

Damayanti, Ramadi, & Aref Vai, (2018) Hubungan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan t pada pesilat putra perguruan satria muda Indonesia dalam Febri Binatalisa, Ramadi, & Ni Putu Nita Wijayanti, (2017) pengaruh latihan aksekerasi terhadap kecepatan lari 100m pada mahasiswa putra kepelatihan 1A

- M. Noor Aldiansyahl, Saripin, & Aref Vai, 2017) konstrubusi kelincahan dan daya tahan ( $VO_2MAX$  dengan keterampilan mengiring bola pada tim sepak bola putra SMK MUHAMMADIYAH 2 PEKANBAERU *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, vol. 4, no. 2, Oct. 2017, pp. 1-1